

28. Горячее питание 12-18 лет (10 дн осенне-зимнее 2024г)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	210	5.2	6.2	25.2	177.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	710	20.6	17.3	81.8	565.3
	Итого за день	710	20.6	17.3	81.8	565.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№15	Салат Витаминный	100	1.6	5.2	12.1	101.7
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-8г	Капуста тушеная	80	1.9	2.4	7.8	60.6
54-19м	Печень тертая	100	14.2	22.6	6	284.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	24.5	34.2	85.3	748.5
	Итого за день	640	24.5	34.2	85.3	748.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	20.5	333.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	50	0.2	0	32.5	130.8
	Итого за Завтрак	610	36.3	15.2	93.1	655.7
	Итого за день	610	36.3	15.2	93.1	655.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12.3	4.2	5	107.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	670	22.6	21.9	89.1	644.4
	Итого за день	670	22.6	21.9	89.1	644.4

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8г	Капуста тушеная	60	1.4	1.8	5.8	45.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	25.6	27.7	82.8	684.9
	Итого за день	640	25.6	27.7	82.8	684.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№21	салат Пестрый	100	1.1	5.2	11.8	98.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	31.4	29.2	68.3	661.9
	Итого за день	580	31.4	29.2	68.3	661.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	575	28.4	23	73.7	616.2
	Итого за день	575	28.4	23	73.7	616.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	24.8	19.8	78.6	592.8
	Итого за день	640	24.8	19.8	78.6	592.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1.8	11.1	10.6	149.5
54-1г	Макароньы отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	660	36.4	25.7	99.2	775.1
	Итого за день	660	36.4	25.7	99.2	775.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	660	26.4	29.1	71.1	652.3
	Итого за день	660	26.4	29.1	71.1	652.3